

PENGARUH *POSITIVE SELF TALK THERAPY* TERHADAP KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BABAKAN SARI KOTA BANDUNG

Erna Irawan¹, Mery Tania², Annisa Fadillah³, Maidartari⁴, Purwo Suwignjo⁵

¹Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, erna@ars.ac.id

²Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, mery@ars.ac.id

³Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, annisafdlh02@gmail.com

⁴Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, maidartati@ars.ac.id

⁵Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, purwo@ars.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah pada dinding arteri terlalu tinggi. Kecemasan adalah gangguan kesehatan jiwa yang paling banyak didapat di masyarakat yang berkaitan dengan hipertensi. Penanganan hipertensi bukan hanya terapi pengobatan atau terapi farmakologi namun juga dapat menggunakan terapi non-farmakologi. *Positive self talk therapy* dapat menjadi intervensi dalam penanganan kecemasan pada penderita hipertensi karena dengan berkomunikasi positif dengan diri sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri, membuat diri menjadi lebih positif dan mampu mengatasi situasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh *positive self talk therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest posttest*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dan jumlah sampel 25 responden. Analisis data menggunakan uji *statistic non parametric Wilcoxon* untuk melihat perbedaan *pretest* dan *posttest* dalam menentukan hasil intervensi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan nilai *p value* = 0,001 (<0,05) yang artinya terdapat pengaruh *positive self talk therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pemberian intervensi pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dapat dikembangkan lebih lanjut untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan *Positive Self Talk Therapy*.

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, *Positive Self Talk Therapy*

ABSTRACT

Hypertension is a condition when blood pressure on artery walls is too high (WHO, 2021). Anxiety is the most widely acquired mental health disorder in the community related to hypertension. Treatment of hypertension is not only medication therapy or pharmacological therapy, but can also use non-pharmacological therapies (Nisa & Pranungsari, 2021). Positive self talk therapy can be an intervention in handling anxiety in people with hypertension because by communicating positively with oneself can increase self-confidence, make oneself more positive and able to overcome situations. This study aims to analyze the effect of positive self talk therapy on anxiety in hypertensive patients at the Babakan Sari Health Center in Bandung. This research method is quantitative experimental research with one group pretest posttest research design. The sampling technique used was purposive sampling and a sample of 25 respondents. Data analysis used Wilcoxon's non-parametric statistical test to see the difference between pretest and posttest in determining intervention results. The results of the data analysis showed that there was a difference in values before and after the intervention with a p value = 0.001 (<0.05) which means that there is a positive influence of self talk therapy on anxiety in

hypertensive patients at the Babakan Sari Health Center in Bandung. The results of this study can be used as a reference in providing interventions in hypertensive patients who experience anxiety and can be used as a consideration or can be further developed to conduct research on factors that affect the success of therapy positive self talk.

Keywords: *Anxiety, Hypertension, Positive Self Talk Therapy*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia dengan angka prevalensi global pada penduduk di atas 18 tahun adalah 22% dari seluruh total penduduk di dunia. Asia tenggara berada di posisi ketiga tertinggi dengan angka prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2019) prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia 18 tahun ke atas sebesar 34.11% dari total penduduk Indonesia dan Jawa Barat menjadi peringkat kedua tertinggi dengan angka prevalensi 39.60% dari total penduduk. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Barat (Dinkes Jabar, 2021) jumlah penderita hipertensi di Kota Bandung pada tahun 2019 sebanyak 36.63% atau 109.626 penduduk dan mengalami kenaikan pada tahun 2021 dengan total 132.662 penduduk Kota Bandung mengalami hipertensi. Hal ini memperlihatkan bahwa angka kejadian hipertensi mengalami kenaikan setiap tahunnya.

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah adalah faktor resiko utama penyebab terjadinya penyakit jantung koroner, iskemik, dan stroke hemoragik (WHO, 2021). Tekanan yang tinggi pada arteri menyebabkan arteri menebal dan mengeras sehingga aliran darah dan oksigen ke jantung berkurang. Ketika jantung tidak menerima aliran darah dan oksigen dengan cukup dalam waktu yang lama maka dapat menyebabkan kerusakan pada otot jantung sehingga jantung tidak mampu memompa cukup darah dan oksigen ke organ tubuh, hal ini dapat menyebabkan kematian sel otak dan terjadinya stroke bahkan kematian. Kondisi ini juga menyebabkan detak jantung tidak teratur dan dapat

menyebabkan kematian mendadak oleh karena itu hipertensi perlu ditangani secara dini dengan mengurangi dan mengelola tekanan mental, pola hidup yang sehat, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (WHO, 2022).

Menurut Uswandari (2017) terdapat 2 golongan faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah atau hipertensi diantaranya faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi genetik, ras, jenis kelamin, dan usia. Faktor yang dapat dikontrol meliputi kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, asupan kafein, aktivitas fisik, obesitas, kadar kolesterol, dan kecemasan. Menurut Kurniawan (2018) Kecemasan adalah satu-satunya faktor psikologis yang berpengaruh terhadap hipertensi hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pome et al., (2019) yang mengatakan bahwa kecemasan adalah gangguan kesehatan jiwa yang paling banyak didapat di masyarakat yang berkaitan dengan hipertensi.

Hal ini menunjukkan bahwa pada kondisi hipertensi bukan hanya perlu dilakukan penanganan secara fisiologis namun juga psikologis karena kondisi psikologis dengan cemas dapat memicu aktivitas hipotalamus yang mengendalikan sistem syaraf simpatis sehingga memicu peningkatan kerja organ dan otot diantaranya peningkatan denyut jantung karena pelepasan norepinefrin dan epinefrin ke aliran darah oleh medulla adrenal (Nurshalatun, 2020). Berdasarkan data tersebut maka kecemasan pada penderita hipertensi perlu diatasi karena dapat memperburuk tekanan darah sehingga menyebabkan komplikasi prosedural yang parah dan memperburuk gejala *coronary heart disease* (Rini, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan menjadi faktor penyebab hipertensi dibuktikan dengan penelitian

oleh Rumbiak (2020) yang menunjukkan nilai *p value* antara kecemasan dan kejadian hipertensi adalah $P = 0,0004$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kejadian hipertensi.

Kecemasan adalah keadaan emosional yang negatif di tandai dengan kekhawatiran akan bahaya dimasa depan dan perasaan somatik ketegangan (Yani, 2019). Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status kesehatan (Anwar, 2021). Pada hal ini penderita hipertensi dapat mengalami banyak emosi yang negatif sehingga meningkatkan risiko untuk mengalami gangguan kesehatan mental terutama kecemasan (Rini, 2020). Kecemasan dapat mempengaruhi individu dalam tiga hal diantaranya; perubahan fisik menunjukkan adanya mual, muntah, peningkatan frekuensi jantung, dan nafas pendek; perubahan mental menunjukkan adanya rasa gelisah, bingung, khawatir, dan penurunan tingkat konsentrasi; perubahan perilaku seperti menarik diri dari suatu tempat, benda, ataupun situasi tertentu. Individu yang mengalami kecemasan, akan mengeluarkan hormon kortisol. Hormon kortisol yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah (Nisa & Pranungsari, 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Laka (2018) terhadap 180 orang penderita hipertensi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar (60%) penderita hipertensi mengalami kecemasan.

Untuk menghindari terjadinya komplikasi akibat hipertensi maka perlu dilakukan penanganan secara dini. Penanganan hipertensi bukan hanya terapi pengobatan atau terapi farmakologi namun juga dapat menggunakan terapi non-farmakologi (Nisa & Pranungsari, 2021). Terapi psikologi dalam pendekatan kognitif yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi yaitu teknik *positive self-talk*. *Positive Self talk* digunakan untuk menyangkal keyakinan individu yang irasional dan mengembangkan pemikiran individu menjadi lebih sehat sehingga menghasilkan pikiran yang lebih positif

(Manna, 2019). *Self talk* adalah suatu kegiatan berkomunikasi dengan diri sendiri bukan seperti berbicara dengan orang lain melainkan dengan pikiran-pikiran diri sendiri yang terdapat dalam isi kepala individu (Tambunan, 2018).

Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa *positive self talk therapy* dapat menjadi intervensi dalam penanganan kecemasan pada penderita hipertensi karena dengan berkomunikasi positif dengan diri sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri, membuat diri menjadi lebih positif dan mampu mengatasi situasi. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Nisa & Pranungsari (2021) yang memperlihatkan bahwa hasil analisis data penelitian menunjukkan nilai $Z = -2,536$ dengan signifikansi $p = 0,011$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan yang dialami responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *positive self talk therapy*. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Anggina (2020) menunjukkan bahwa hasil analisis data dengan nilai $Z = -0,845$, dengan taraf signifikansi $p = 0,199 > 0,05$ yang berarti tidak ada pengaruh atas pemberian intervensi *self-talk* positif terhadap kecemasan.

KAJIAN LITERATUR

Hipertensi adalah peningkatan tekanan pada pembuluh darah arteri, peningkatan tekanan darah terjadi ketika tekanan darah sistolik sama dengan atau diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg (WHO, 2021). Menurut Sutanto (2010, dalam Elvira & Anggraini, 2019) Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah yang tinggi di dalam pembuluh darah arteri namun tidak ada gejala spesifik yang dirasakan menyebabkan dan beresiko terkena penyakit-penyakit yang berhubungan dengan sistem kardiovaskuler seperti gagal jantung, stroke, serangan jantung, maupun kerusakan ginjal. Menurut Anggraeni (2020) terdapat 2 faktor resiko yang mempengaruhi hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat

diubah meliputi Etnis, Genetik, Usia, Jenis kelamin. Faktor yang dapat diubah meliputi Merokok, Berat badan berlebih, konsumsi natrium berlebih, dan kecemasan.

Kecemasan menurut Freud S (dalam Suliswati, 2018) adalah kondisi tidak menyenangkan yang bersifat emosional dan terasa kekuatannya ditandai juga dengan perubahan fisik yang memperingatkan individu terhadap adanya bahaya. Menurut Gail W. Stuart (2006, dalam Anwar, 2021) Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang tidak jelas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti terhadap suatu situasi. Menurut Prasetyo (2020) Kecemasan adalah respon tubuh dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam hal ini disertai dengan gejala seperti keringat berlebih, sakit kepala, jantung berdebar, sesak, dan gelisah. Kecemasan adalah perasaan emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, tegang, dan adanya perubahan fisik seperti keringat berlebih dan peningkatan frekuensi jantung (Syafira, 2022). Menurut Kaplan & Sadock (2014 dalam Anwar, 2021) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah : Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Status Kesehatan.

Positive self talk adalah percakapan dengan diri sendiri dengan pemilihan kata yang positif dan membuat individu menjadi lebih positif bertujuan untuk mengubah ide yang tidak rasional menjadi rasional dengan mengubah pandangan dan perasaan individu menjadi berpikir positif dan optimis. *Self talk* adalah suatu kegiatan berkomunikasi dengan diri sendiri bukan seperti berbicara dengan orang lain melainkan dengan pikiran-pikiran diri sendiri yang terdapat dalam isi kepala individu (Tambunan, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulaningsih (2016, dalam Rahmasari, 2020) terdapat beberapa langkah-langkah penerapan *positive self talk* diantaranya adalah :

1. Klien diminta untuk menjelaskan pemikiran negatifnya, hal ini dapat membantu klien dalam memahami

bagaimana pikiran yang negatif dapat muncul bertujuan agar klien dapat mengetahui bahwa dirinya memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut menjadi positif. Pada tahap ini klien dapat menceritakan dan mengkomunikasikan perasaannya sehingga dapat menurunkan kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Triana (2021) mengatakan bahwa menyampaikan atau mengkomunikasikan perasaan efektif untuk mengurangi beban pikiran dan menurunkan kecemasan.

2. Tahap kedua adalah klien diarahkan untuk mengubah pikiran dan perasaan yang negatif menjadi positif, hal ini dilakukan dengan mengeksplor tujuan dan ide yang positif agar klien mengetahui bahwa self talk negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh demain negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, self talk positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh demain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang (Wahyuni, 2020).
3. Klien terus diperkuat untuk mengembangkan pikiran yang positif menggunakan kalimat positif yang memotivasi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung selama 3 minggu pada 19 Juni – 08 Juli 2023. Populasi pada penelitian ini adalah 7570 penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan teknik sampel *purposive sampling*, pengambilan sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Sampel pada penelitian ini adalah 25 penderita hipertensi

Pada penelitian ini instrument yang digunakan berupa kuesioner *Zung Self-*

Rating Anxiety Scale (ZSAS) dengan 20 pertanyaan kecemasan dan diberi skor 1-4 pada setiap pertanyaan dengan kategori 1= tidak pernah, 2= kadang-kadang 3= sebagian waktu, 4= hampir setiap waktu. Hasil uji validitas setiap pertanyaan pada instrumen ZSAS memiliki nilai terendah 0,663 dan tertinggi 0,918 sehingga dapat diputuskan bahwa kuisioner ZSAS valid. Nilai uji reliabilitas instrument ZSAS dengan alpha ronbach adalah 0.829 sehingga instrument ini terbukti reliabel dengan hasil > 0.6 (Nasution, 2013 dalam Yudono, D. T., Wardaningsih, S., & Kurniasari, N, 2019).

Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian yang menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel pada penelitian. Sementara, analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Wilcoxon signed rank test* untuk mengukur signifikasi perbedaan antara kelompok data berskala ordinal sebelum dan setelah dilakukan perlakuan namun memiliki distribusi data yang tidak normal.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, dan Status Kesehatan

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status kesehatan (n=25)

No	Parameter	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	9	36.0%
	Perempuan	16	64.0%
Jumlah		25	100%
Usia			
2	Usia Pertengahan	4	16.0%
	Lanjut Usia (60-69)	15	60.0%
	Lansia Tua (70-74)	6	24.0%
	Usia Sangat Tua	0	0.0%
Jumlah		25	100%
Pendidikan			
3	Pendidikan rendah	19	76.0%
	Pendidikan tinggi	6	24.0%
Jumlah		25	100%
Status Kesehatan			
4	(lama menderitanya)	2	8.0%
	< 5 tahun	22	88.0%
	5-10 tahun	1	4.0%
	> 10 tahun	0	0.0%

	11-15 tahun	> 15 tahun
Jumlah	25	100%

Pada tabel 1. dapat diketahui bahwa karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 16 orang (64.0%). Berdasarkan karakteristik usia dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia pada kategori lanjut usia dengan jumlah 15 orang (60.0%). Berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar responden berpendidikan rendah dengan jumlah 19 orang (76.0%). Berdasarkan status kesehatan hampir seluruh responden telah mengalami hipertensi 5 sampai 10 tahun dengan jumlah responden 22 orang (88.0%).

Tingkat Kecemasan Responden

Tabel 2. Tingkat kecemasan responden setelah dan sebelum *positive self talk therapy* (n=25)

No	Observasi Kecemasan	Tingkat Kecemasan			
		Normal	Ringan	Sedang	Berat
1	Pretest	0 (0.0%)	17 (68.0%)	8 (32.0%)	0 (0.0%)
2	Post test	16 (64.0%)	7 (28.0%)	2 (8.0%)	0 (0.0%)

pada tabel 2 *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan ringan dengan jumlah 17 orang (68.0%), sedangkan pada *post test* menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori normal dengan jumlah 16 responden (64.0%). Berdasarkan hasil wawancara sebagian besar responden mengatakan apabila sedang cemas atau ada pikiran yang mengganggu seringkali merasa berat pada tengkuk, pusing, bahkan kesulitan tidur. responden mengatakan umumnya cemas terjadi karena masalah kehidupan seperti ekonomi, hubungan keluarga, pekerjaan, dan kondisi tubuhnya.

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 3. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* (n=25)

Kecemasan pada Penderita Hipertensi	Sebelum <i>Positive Self Talk Therapy</i>		Setelah <i>Positive Self Talk Therapy</i>		Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	
	f	%	f	%	Nilai Z	Nilai P
Normal	-	-	16	64.0%	Z = -4.377	P = <0.001 (<0.05)
Kecemasan ringan	7	68.0%	7	28.0%		
Kecemasan sedang	2	32.0%	2	8.0%		
Kecemasan berat	-	-	-	-		

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada hasil *pre test* dan *post test* didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan kecemasan pada penderita hipertensi setelah dilakukan intervensi *positive self talk therapy*. Sebelum dilakukan intervensi dapat dilihat pada tabel 4.2 bahwa tidak ada responden yang dikategorikan normal namun setelah intervensi terdapat responden yang berada pada kategori normal sebanyak 16 orang, responden dengan kecemasan ringan 7 orang, dan dengan kecemasan sedang 2 orang. Dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan uji hipotesa menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $Z = -4.377$ yang artinya nilai *post test* lebih kecil dari nilai *pretest* hal ini menunjukkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi setelah diberikan *positive self talk therapy* mengalami penurunan dan nilai *Asymp. Sig. 2-tailed p = <0.001 (<0.05)* menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ditemukan adanya penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi setelah dilakukan *positive self talk therapy* yang artinya terdapat pengaruh *positive self talk therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung.

PEMBAHASAN

Gambaran Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan *Positive Self Talk Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan lembar kuesioner kecemasan *zung self-rating anxiety scale* dengan 20 item pertanyaan

sebelum dilakukan intervensi *positive self talk therapy* didapatkan hasil dari 25 responden sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 orang dan 8 orang lainnya mengalami kecemasan sedang. Pada saat dilakukan penelitian responden lebih banyak menunjukkan gejala cemas pada item pertanyaan nomer 7 dengan isi pertanyaan saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher, atau nyeri otot dan item pertanyaan nomer 19 dengan isi pertanyaan saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam sedangkan, hanya sedikit responden yang mengalami gejala kecemasan yang sesuai dengan item pertanyaan nomer 3 dengan isi pertanyaan saya merasa tubuh seakan berantakan atau hancur, dan item pertanyaan nomer 18 dengan isi pertanyaan wajah saya terasa merah dan panas. Hal ini sejalan dengan penelitian Faijurahman (2022) bahwa gejala yang sering muncul pada sebagian responden adalah sakit kepala, pusing, gelisah, dan sulit tidur.

Pada saat dilakukan *pretest* sebelum dilakukan *positive self talk therapy* sebagian penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung mengatakan dalam kondisi yang cemas dan ada pikiran yang mengganggu responden selalu mengalami pusing, berat pada tengkuk, bahkan kesulitan untuk tidur. Hal ini terjadi karena faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Kaplan & Sadock (2014 dalam Anwar, 2021) diantaranya adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, dan status kesehatan.

Pada penelitian ini sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (64.0%). Hal ini sejalan dengan penelitian Yuwono (2018) bahwa pada penelitian ini lebih banyak responden perempuan daripada responden laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan penderita hipertensi lebih rentan mengalami kecemasan. Berdasarkan asumsi peneliti hal ini terjadi karena perempuan lebih peka dan sensitif terkait emosionalnya dan dipengaruhi oleh sistem tubuh dan hormon yang menurun, hubungan sosial yang lebih luas, dan lebih erat dengan lingkungan.

Berdasarkan karakteristik usia pada penelitian ini sebagian besar responden berada pada kategori lanjut usia 60-74 tahun (60.0%), sejalan dengan penelitian mengenai gambaran kecemasan lansia yang menderita hipertensi oleh Fajurahman (2022) bahwa pada penelitiannya responden yang diteliti paling dominan pada usia 60-74 tahun (78.6%). Berdasarkan asumsi peneliti hal ini terjadi dikarenakan degenerasi pada lanjut usia sehingga adanya penurunan fungsi tubuh baik fisik maupun psikologis sehingga lanjut usia lebih rentan mengalami kecemasan dan peningkatan tekanan darah.

Pada penelitian ini sebagian besar responden berada pada kategori tingkat pendidikan rendah (76.0%), sejalan dengan penelitian Suciana (2020) dengan judul korelasi lama penderita hipertensi dengan tingkat kecemasan penderita hipertensi, bahwa pada penelitian ini sebagian besar responden dalam kategori pendidikan rendah yaitu tidak sekolah (48.3%), SD (37.9%), dan SMP (6.9%). Berdasarkan asumsi peneliti hal ini terjadi karena tingkat pendidikan yang rendah menyebabkan kurangnya pengetahuan dan wawasan tentang kesehatan sehingga berdampak pada motivasi dan kesadaran responden dalam mencegah peningkatan tekanan darahnya, serta cara berfikir yang kurang efektif sehingga kesulitan dalam mengontrol pikiran dan kecemasannya.

Berdasarkan karakteristik status kesehatan (lama menderita hipertensi) sebagian besar responden pada penelitian ini telah menderita hipertensi dalam rentang 5-10 tahun (88.0%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmayanti, 2018) bahwa lebih banyak penderita hipertensi dengan riwayat lama menderita lebih dari lima tahun (>5 tahun) dikarenakan tidak rutinnya minum obat dan pola makan sehingga hipertensi menjadi lama. Berdasarkan asumsi peneliti hal ini terjadi karena adanya rasa cemas terkait penyakitnya yang tidak kunjung sembuh, khawatir terjadi komplikasi seperti stroke sehingga menimbulkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kumala (2020) yang mengatakan bahwa semakin lama

responden mengalami hipertensi maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan.

Hal ini sama dengan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan pada penderita hipertensi terhadap tingkat kecemasan oleh Yuwono (2018) bahwa lebih banyak penderita hipertensi yang mengalami kecemasan ringan (71.4%) daripada kecemasan sedang (28.0%) namun, hal ini berbeda dengan penelitian Suciana (2020) yang menunjukkan bahwa hampir separuhnya responden pada penelitian ini berada pada tingkat kecemasan sedang (48.0%). Berdasarkan asumsi peneliti hal ini terjadi karena karakteristik responden pada penelitian Yuwono (2018) sama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu mayoritas perempuan lanjut usia dengan tingkat pendidikan rendah. Pada penelitian ini hampir sebagian responden berada pada kategori lama menderita hipertensi 5 sampai 10 tahun sedangkan pada penelitian Suciana (2020) mayoritas responden perempuan lanjut usia yang telah menderita hipertensi >11 tahun maka hal ini dapat menjadi penyebab perbedaan tingkat kecemasan pada responden penelitian.

Gambaran Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Positive Self Talk Therapy

Setelah dilakukan *positive self talk therapy* pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung pada 25 responden berdasarkan hasil *posttest* menggunakan lembar kuesioner *zung self-rating anxiety scale* terlihat mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi 16 responden dalam kondisi normal, 7 responden dengan kecemasan ringan, dan 2 responden dalam kecemasan sedang. Dapat dilihat pada tabel 4.4 bahwa sebelum dilakukan *positive self talk therapy* tidak ada responden dalam kategori normal.

Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa terdapat 2 responden yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan *positive self talk therapy* yakni dalam tingkat kecemasan sedang.

Responden yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan adalah responden laki-laki dalam kategori usia lansia tua (75-90 tahun), lama menderita hipertensi 5 sampai dengan 10 tahun dengan tingkat pendidikan rendah. Berdasarkan asumsi peneliti perubahan tingkat kecemasan ini terjadi karena dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, dan status kesehatan.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada penelitian ini terdapat 2 responden laki-laki yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan *positive self talk therapy*. Berdasarkan asumsi peneliti hal ini terjadi karena adanya keterbatasan responden laki-laki dalam melakukan hubungan sosial sehingga pada saat proses pemberian intervensi kurang efektif dilakukan yang berdampak pada hasil intervensi tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan. Berbeda dengan responden wanita yang lebih luas dalam berhubungan sosial sehingga lebih mudah bagi responden wanita dalam mengikuti penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian Prasetyo (2020) yang mengungkapkan bahwa laki-laki lebih menggunakan akalanya daripada perasaannya sehingga kecemasan lebih banyak terjadi pada perempuan. Perempuan lebih peka dan sensitif terhadap emosi dan memiliki hubungan sosial yang luas.

Pada penelitian ini responden yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan berada pada kategori lansia tua (75-90 tahun). Berdasarkan asumsi peneliti hal ini terjadi karena pada rentang usia 75-90 tahun adanya kemunduran fisik maupun psikis sehingga kemampuan lansia tua dalam menerima informasi tidak sebaik pada kategori usia pertengahan dan lanjut usia. Pada kategori usia pertengahan dan lanjut usia memiliki harapan dan motivasi untuk sembuh sehingga lebih antusias serta semangat dalam melakukan terapi dan berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Hal ini sejalan dengan penelitian Laka (2018)

umumnya lansia lebih rentan mengalami kecemasan dikarenakan keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia, terkadang mereka mengalami kecemasan karena berbagai penyakit yang diderita tidak kunjung sembuh bahkan semakin memburuk, sehingga harapan untuk sembuh menjadi sedikit. Hal seperti ini yang pada akhirnya menyebabkan lansia mengalami gangguan psikis seperti kecemasan.

Berdasarkan karakteristik responden yang tidak mengalami penurunan adalah berada pada kategori pendidikan rendah. Berdasarkan asumsi peneliti hal ini terjadi karena kurangnya kemampuan responden dalam menerima informasi sehingga pada saat dilakukan *positive self talk therapy* responden tidak begitu memahami intervensi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Fajurahman (2022) yang mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan menyebabkan keterbatasan dalam menerima informasi.

Penderita hipertensi pada penelitian ini yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan adalah responden yang telah lama menderita hipertensi 5-10 tahun. asumsi peneliti hal ini terjadi berhubungan dengan lama menderita hipertensi sehingga menjadi cemas disebabkan karena penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang lama, sumber kecemasan responden karena rasa takutnya akan terjadi komplikasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Suciana (2020) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan. Semakin lama menderita hipertensi maka semakin tinggi tingkat kecemasan. Lamanya menderita hipertensi juga mempengaruhi kecemasan, hal tersebut terjadi karena semakin lama responden mengalami hipertensi, responden beranggapan penyakitnya tak kunjung sembuh, obat yang diminum tidak berpengaruh terhadap penyakitnya, sehingga lebih rentan mengalami cemas. Perasaan cemas dapat mempengaruhi peningkatan sistem syaraf simpatis sehingga berdampak pada

perubahan tekanan darah, denyut jantung, dan perasaan gelisah (Kurniawan, 2018).

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi setelah dilakukan *positive self talk therapy*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manna (2019) yang mengatakan bahwa penerapan terapi *self talk* dapat mengurangi kecemasan pada lansia.

Pengaruh *Positive Self Talk Therapy* Terhadap Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung

Berdasarkan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di dapatkan hasil kecemasan pada penderita hipertensi Di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung mengalami penurunan setelah dilakukan *positive self talk therapy*. Sebelum dilakukan *positive self talk therapy* sebagian besar responden berjumlah 17 orang dalam kategori kecemasan ringan dan hampir separuhnya berjumlah 8 orang dalam kategori kecemasan sedang kemudian setelah dilakukan *positive self talk therapy* menjadi sebagian besar responden berjumlah 16 orang dalam kategori normal, sebagian kecil berjumlah 7 orang dalam kategori kecemasan ringan, dan 2 orang dalam kecemasan sedang.

Hal ini ditunjukkan pada tabel 4.4 yang memperlihatkan nilai $Z = -4.377$ interpretasi secara hitungan bersifat negatif karena menurunkan nilai. Nilai negatif pada penelitian ini menunjukkan nilai *post test* lebih kecil daripada *pretest* yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan penderita hipertensi setelah dilakukan *positive self talk therapy*. Tabel 4.4. juga menunjukkan nilai *Asymp. Sig. 2-tailed* $p = <0.001$ (<0.05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya *Positive Self Talk Therapy* berpengaruh terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung.

Partisipan mengatakan bahwa setiap kali cemas merasakan kondisi gelisah, perasaan khawatir, lebih perasa sehingga mudah marah dan nangis, gemetar, pusing, sakit kepala, kelelahan

dan juga perasaan tidak nyaman. Partisipan menyadari bahwa hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah karena setiap kali mengalami cemas partisipan merasakan tanda dan gejala umum peningkatan tekanan darah seperti berat pada tengkuk, pusing, bahkan kesulitan tidur. asumsi peneliti hal ini terjadi karena pikiran yang negatif memberikan respon fisiologis terhadap tubuh yang mengakibatkan sistem saraf simpatis memberikan rangsangan ke kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormone epinefrin sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Elfiky (2009) bahwa pikiran jiwa berpengaruh pada anggota tubuh termasuk pikiran-pikiran negatif yang dapat menyebabkan banyak penyakit antara lain pusing, tekanan darah, serangan jantung, dan menurunkan kekebalan tubuh.

Positive self talk therapy dilakukan untuk mengubah pikiran yang negatif menjadi lebih positif dengan melakukan dialog dengan diri sendiri menggunakan pemilihan kata yang positif. Untuk mencapai tujuan dan keberhasilan dari *positive self talk therapy* pada penelitian ini terdapat beberapa tahapan, yaitu responden diminta untuk menjelaskan pemikiran negatifnya. Pada tahap ini responden diarahkan untuk menceritakan masalah dan situasinya yang menyebabkan responden mengalami kecemasan. Hasil yang diperoleh dari tahap ini adalah responden dapat menceritakan masalahnya dan mengidentifikasi situasi yang membuat pikiran negatif itu muncul sehingga responden mengetahui bahwa pemikiran negatif terjadi jika isi pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh afirmasi yang negatif selain itu, dengan menceritakan masalahnya membuat responden menjadi tenang sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Triana (2021) yang mengatakan bahwa menyampaikan atau mengkomunikasikan perasaan efektif untuk mengurangi beban pikiran dan menurunkan kecemasan.

Selanjutnya, responden diarahkan untuk mengubah pikiran dan perasaan

yang negatif menjadi positif hal ini dilakukan dengan mengeksplor tujuan dan ide yang positif. Pada tahap ini peneliti memberikan motivasi kepada responden bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan diubah untuk meyakinkan responden bahwa mereka memiliki kemampuan untuk memunculkan pikiran-pikiran yang positif serta memberikan saran dan masukan untuk mengubah *self talk* negatif menjadi pernyataan positif. Hal ini dapat memberikan pengetahuan pada responden bahwa *self talk* positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh afirmasi positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang. Hasil yang diperoleh pada tahap ini adalah responden mengetahui dirinya memiliki potensi untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif sehingga responden dapat mengontrol diri dalam menghadapi masalah dan menerapkan afirmasi positif terhadap dirinya sehingga dapat menurunkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hakiki (2018) yang mengatakan bahwa orang yang berpikiran positif dapat merasakan rileks dan dapat mengontrol kecemasan dengan lebih baik.

Tahap ketiga responden terus diperkuat untuk mengembangkan pikiran yang positif menggunakan kalimat positif yang memotivasi. Pada tahap ini responden terus diberikan keyakinan dan motivasi untuk melakukan *positive self talk therapy* selama 15 menit boleh diucapkan dalam hati maupun dengan bersuara. Berdasarkan asumsi peneliti penurunan tingkat kecemasan terjadi karena *positive self talk therapy* yang dilakukan oleh responden dapat memberikan respon fisiologi terhadap tubuh sehingga otak akan menerima rangsangan yang kemudian mempengaruhi keadaan psikis dan kecemasan menjadi berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Nisa & Pranungsari (2021) yang mengatakan bahwa perkataan yang baik akan mempengaruhi hati dan pikiran yang kemudian dapat mempengaruhi kondisi psikis.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *positive self talk therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukan *positive self talk therapy* mengalami perubahan. Tingkat kecemasan yang dialami partisipan dalam penelitian ini berbeda-beda mulai dari kecemasan ringan sampai dengan kecemasan sedang. Dalam pelaksanaannya, partisipan menunjukkan adanya kemajuan sehingga tingkat kecemasan menurun.

Hasil dari penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nisa & Pranungsari (2021) dengan judul penelitian *positive self-talk* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi. Partisipan pada penelitian tersebut sebanyak 8 lansia perempuan penderita hipertensi dengan rentang usia 66-79 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *positive self talk* terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi, dibuktikan dengan nilai Z yang didapat sebesar -2,536 dengan *p value* sebesar 0,011 ($p < 0,05$).

PENUTUP

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh *positive self talk therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung, di dapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Kecemasan pada penderita hipertensi sebelum dilakukan *positive self talk therapy* di puskesmas Babakan Sari Kota Bandung sebagian besar berada pada tingkat kecemasan ringan.
2. Kecemasan pada penderita hipertensi setelah dilakukan *positive self talk therapy* di puskesmas Babakan Sari Kota Bandung sebagian besar berada pada kategori normal.
3. Terdapat pengaruh *positive self talk therapy* terhadap kecemasan pada

penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung dengan nilai p value = <0,001 (<0,05).

REFERENSI

- Amanda, F. S. (2022). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kadugede Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2022 Disusun. Dinkes Kota Bandung. (202). *Profil Kesehatan Kota Bandung 2 Tahun 2021*.
<https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Anggraeni, N. (2020). Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Faktor Risiko Di Puskesmas Tanete Kecamatan Bulukumpa Kabupaten Bulukumba Periode Juli 2019 - Juni 2020. *Molecules*, 2(1), 1–12.
<http://klik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation>
<http://www.scirp.org/journal/doi.aspx?doi=10.4236/as.2017.81005>
<http://www.scirp.org/journal/paperdownload.aspx?doi=10.4236/as.2012.34066>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.201>
- Anggina, S. Z. (2020). *Pelatihan Self Talk Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa*.
- Anwar, A. F. I. (2021). Korelasi Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Saat Menghadapi Ujian Skill Laboratorium Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Hasanuddin. 6.
- Ariyanto, Q. L. (2018). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi*.
- Batipuh, D. I. S. (2019). Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X Ips 4 Di Sman 1 Batipuh.
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2020). *Profile Kesehatan Kota Bandung Tahun 2020*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Dinkes Jabar. (2021). *Jumlah Penderita Hipertensi*.
<https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-yang-mendapatkan-pelayanan-kesehatan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- Dinkes Kota Bandung. (2022). *Profil Kesehatan Kota Bandung Tahun 2021*.
<https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Elfiky. (2009). *Terapi Berpikir Positif* (Rahman Navis, Ed).
- Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, (1), 78.
<https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.105>
- Faijurahman, A. N. (2022). *Gambaran Kecemasan Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja*. 3(3).
- Hakiki, N. (2018). *Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam*.
- Kemenkes RI. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/21100700003/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html>
- Kirana, W., & Litaqia, W. (2022). *Self Talk Positive dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Stres Garda Terdepan*. 19, 55–60.
- Kumala, a. s. d. (2020). *gambaran tingkat kecemasan lansia penderita hipertensi di wilayah puskesmas kartasura*.
- Kurniawan, I. (2018). *Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. 63(2), 1–3.
<http://forschungsunion.de/pdf/indu>

- strie_4_0_umsetzungsempfehlunge
n.pdf%0Ahttps://www.dfki.de/file
admin/user_upload/import/9744_1
71012-KI-Gipfelpapier-
online.pdf%0Ahttps://www.bitkom
.org/sites/default/files/
pdf/Presse/Anhaenge-an-PIs/
2018/180607 –Bitkom
- Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu, W. (2018). *Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang*. 3.
- Manna, M. (2019). Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Dengan Cemas Menyeluruh. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0*, 117–121.
- Nisa, H. F., & Pranungsari, D. (2021). *Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi (Positive Self-Talk to Reduce Anxiety Levels in Elderly with Hypertension)*. 20(2), 170–180.
<https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>
- Nurshalatun, L. (2020). *Literature Review : Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Hipertensi*.
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6.
https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931%0Ahttps://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/download/9659/4931%0Ahttps://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931%0Ahttps://ejou
- Prasetyo, M. I. F. (2020). *Hubungan Simtom Kecemasan Dan Simtom Depresi Terhadap Nilai Blok Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2019*.
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). *Efektifitas penerapan terapi self talk dan manajemen stres terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja*. 10(1), 23–28.
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing Your Own Self*.
https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf
- Rahmayanti, Y. (2018). Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia. In *Jurnal Aceh Medika* (Vol. 2, Issue 2).
<http://jurnal.abulyatama.ac.id/acehmedika>
- Rini, R. A. P. (2020). *Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi*. 11(April), 178–182.
- Riskesdas. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. Lembaga Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.Penerbit
- Rumbiak, I. M. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Yendidori Kecamatan Biak Selatan Kabupaten Biak Numfor. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Stikes Cendekia Utama Kudus*, 9, 146–155.
- Santos-Rosa, F. J., Id, C. M., & Go, L. A. (2022). *Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics : The role of contextual , personal and situational factors*. 1–17.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265809>
- Setyawan, A. B. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8.
- Suciana, F., Wulan Agustina, N., & Zakiatul, M. (2020). *Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan*

- Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi.*
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta, cv.
- Suliswati. (2018). *Kajian Pustaka Kecemasan Sigmund Freud*. 10–27.
- Tambunan, S. (2018). *Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan*. 8, 41–52.
- Triana Dewi, Gusti Ayu Nyoman, & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Uswandari, B. (2017). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Medical Care*, 40(9), 12–15.
- Utami, N. P. (2022). *The Art Of Self Talk-Ing* (V. Elsandra (Ed.)). Pt Elex Media Komputindo.
- Wahyuni, N. (2020). *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar*.
- WHO. (2021). *Hypertention*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#:~:text=In%202021%2C%20the%20WHO](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#:~:text=In%202021%2C%20the%20WHO%20released,recommended%20intervals%20for%20follow%20Dup.)
- WHO. (2022). *Blood Pressure/Hypertension*. https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1
- World Health Organization. (2023). *Hypertention*. [Hypertension \(who.int\)](https://www.who.int)
- Yuwono Galih, Ridwan Moh, & Hanafi Moh. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Magelang*.
- Yudono, D. T., Wardaningsih, S., & Kurniasari, N. (2019). Pengaruh terapi psikoreligius (dzikir) dan progresive muscle relaxation dengan pendekatan caring terhadap kecemasan pada pasien tindakan kemoterapi. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(2), 34. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i2.131>

BIODATA PENULIS

Erna Irawan, merupakan dosen Fakultas Ilmu Keperawatan ARS University Bandung

Mery Tania, merupakan dosen Fakultas Ilmu Keperawatan ARS University Bandung

Annisa Fadillah, merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan ARS University Bandung